

2017・11・2

安芸秋季キャンプ練習

投手スケジュール

投手 岩貞・藤浪・小野・石崎・才木・福永・竹安・秋山・山本・青柳・松田・望月・島本・伊藤  
14名

	石崎 30	福永 40	山本 47	松田 56	望月 61	島本 69	伊藤 92	岩貞 17	藤浪 19	小野 28	才木 35	竹安 42	秋山 46	青柳 50
	歓迎セレモニー													
10:00	W-UP													
10:30	ベースランニング							(小野 → スチール防止投手準備)						
10:45	CB サイドゴロ捕							SG移動着替え						
11:20	投内連係							CB						
11:40	SG移動着替え							投内連係						
	P回り 平均台・体幹													
	ランチ													
	Tee・バント・バスター・BT													
	強化ランニング A班 180m×8×2セット 30秒以内/レスト90秒 B・C・D班 50m×10 タイム走 30mタイム走 (光電管)													
	個別・課題 特守・基本ゴロ捕													
	ネットP													
	シャドーP													
	強化トレーニング・WT													
	ストレッチ													

A班				B班			C班				D班		
岩貞	藤浪	小野	秋山	才木	竹安	青柳	石崎	山本	望月	島本	福永	松田	伊藤
17	19	28	46	35	42	50	30	47	61	69	40	56	92